藏密无上瑜伽

藏密梦观成就法

——藏密睡功

张伟杰(图丹·班玛华丹)
·据师传整理·

中国气功科学研究会实用气功科研中心
广东省气功科学研究协会藏密无上瑜伽功研究会

敬礼:

诸位传法上师!

密宗秘法

最重师承

密无师承

窃法无益

张伟杰（图丹·丹玛华丹）

梦观成就法函授课程安排表

注：重点内容——修梦大法（是本功法的核心内容）

功法内容	学习时间	说　明
功理部分	约3天	反复阅读
根本法	约5天	熟练掌握
基础法卧姿修习	约25天	每种卧姿修习5天,然后选择一种自己最合适的卧姿,全面掌握,同时练习动功.
加行法		每次练习修梦大法前练习
入梦法之一	7天	即莲花咒轮法,同时阅读修持要诀.
观梦法	7天	即红白明点法.
观梦法、入梦法之二	28天	即红白明点法+融空法，为修梦大法中最重要的内容.
净梦法、变梦法		在练习中,能达到梦中知梦后,即在梦中练习此两法.
睡眠光明定	24天	能作到梦中知梦后,即可自然进入睡眠定,至此可舍弃前面的功法,直接修习睡眠定.
神通法		练功满100天后修习本法
藏密四大秘法		选修内容
提高法		在修观梦法的同时,可训练本法.
睡梦疗法		患病学员可在练习修梦大法的同时,练习本法.

目　录

功　理

一、意识的四种状态

意识具有四种状态，即清醒、作梦、深睡和超觉状态。前三种状态，为个体的小我，第四种状态，为宇宙的大我，也就是禅定所说的入定状态，也是最高状态，并且包含了前三种状态。个体的小我和宇宙的大我是一体的、同一的。修持的目的，就是通过各种修持方法，达到超觉状态，也就是通常所说的入定，入三摩地。三摩地，又叫等至，就是平等达于极至的意思，也就是说，在这种境界中，个体的小我融于宇宙的大我，达到天人合一、天人相应的境界。在这种境界中，了悟到宇宙人生的真谛，了悟到自身和宇宙乃是合一的本体，宇宙间万法（万有现象）是平等的，无分别的，正如佛经所说："诸法平等无有高下"。修持到这一境界，就称为入定、入三摩地、也就是超觉状态，到达这种境界，才是真正的"不二"法门。这种境界也就是瑜珈的最终目的。瑜珈，就是相应，就是通过修持达到天人合一、天人相应的境界。

如果不能超越前三种状态进入超觉状态，人体本有的潜能、灵性、神通就不能彻底地开发出来就不能达到天人合一的境界，不能彻悟宇宙人生的真谛，不能洞察宇宙的奥秘。那么在前面这三种状态中，人和宇宙是对立的，心物也是二元对立。只有通过各种修持的方法，才能通过前三种状态，进入第四种状态。各种修练气、脉、明点以及观心等各种修

持方法，最终目的都是为了达到这种超觉状态——入定，并不是为了修气脉而修气脉，观心而观心。各种修持方法，只是一种达到天人合一的法门和方法，也就是达到天人合一的一种入门方法。

在印度瑜珈学中，有一本《唵声奥义书》，是古圣先贤在最深沉的禅定状态下，得到的卓越的真知。

《唵声奥义书》包含十二个偈颂，具体地说明了意识的四种形态——清醒、作梦、深睡、超觉的相互关系，并说明只有把前三种状态融入第四种状态，即扩展到宇宙意识（至上意识、宇宙本体、大我）才能开悟和证果，达到天人合一的境界，也就是见性成佛的境界。此书把一元论的观点，绝对不二的哲理浓缩在短短的十二个偈颂中，使人们了解到法门虽有千万，然而目标却只有一个，并且是相同的。后世许多的哲学学说，东方心理学、藏密瑜珈、密宗、显宗的基本观念，都是根据这个哲学发展出来的，是它的精深的奥妙。

下面分别讲述意识的四种状态。

1、清醒状态

清醒状态是人们最平常最普通的状态。这种清醒状态，是由七个工具和十九管道，来体验感觉，经历外在世界的事物。

七个工具是地、水、火、风、空五种元素以及呼吸和自我的执着（以我为实有，产生"我"的观念，并且执着于这个"我"，即佛法中所讲的"我执"，由我而产生各种欲望、妄想和烦恼）。十九个管道是五个运动器官（声带、手、脚、生殖器、肛门），五种感觉器官（眼、耳、鼻、舌、皮肤），五种气（命根气、下行气、上行气、平住气、遍行气）和四种内在工具（心灵、自我、智力和记忆贮藏所）。

处于清醒状态下，来自外界环境的大多数信息资料、现象被自我的执着或狭隘的自我感所限制和忽略，受到更多的空间、时间、以往的经验、知识和因果作用的束缚，将绝大部分的潜能压在最低处，限制了潜能、灵性和神通的开发。这种状态下，人和宇宙是二元的，对立的。

2、作梦状态

梦境的状态比清醒状态更精细，意识由外界环境转向内心，梦境来自贮藏在元意识心灵里曾经经历过的精细印象。在梦境中，人的意识也同清醒状态一样，有七种工具和十九种管道。在清醒状态下，人们是利用感官从外部世界收集各种信息、资料；在作梦状态，人们只是回忆起过去贮藏的资料。作梦时，人的意识是用来补充清醒时意识功能的不足，作梦是替清醒的意识提供信息的一种工具。只了解清醒状态，人们无法了解梦境；但是了解梦境，却可以了解清醒状态。梦境超越了清醒状态。

3、深睡状态

深睡状态是一种较高的意识状态，比清醒、作梦状态又更为精细。在这种状态中，人们既无欲求，也不作梦，也不能体验、感觉事物，是一种空境而具有喜悦的无意识状态。人只要每天有一段时间进入这种深睡状态，就能使身体充满能量，恢复各种疲劳。此种深睡状态，也就是一种空的状态。到达此状态，人我俱空、心物俱空。但这种状态，还不是最高的状态，还应更进一步，进入到第四种状态。

4、超觉状态

此种状态就是甚深的气功态，或禅定状态。《依沙奥义书》对超觉状态的描述："遍及一切处，彼为光明，无形无象，完美无疵，一切不可分割，纯净，邪恶所不能侵，无所

不见，无所不知．超越一切，本自存在．它永恒监临一切众生之行业．"这种意识的超觉状态，又叫做至上意识、宇宙本体，或者叫自性呈现的境界．在这种状态中，可以见得自性，使自己融入宇宙的绝对本体，能一步一步体验认证清醒、作梦、深睡三种状态，从而悟得意识的一切境界，了悟这三种意识状态产生于它们的本源——超觉、自性、宇宙本体，或至上意识，三摩地．而且，这一本源，是永恒的、无限的、不变的．佛法讲"诸行无常"，这是说：宇宙间的万事万物都不是永恒不变的，都没有常性，都是无常的，包括人和生命也是一样．但一旦通过修持，达到这种境界，就可洞察宇宙人生的奥秘，也只有这种境界，才是不变的、是永恒的．通过修持，从内在得到至上意识，认识自我就是宇宙的大我，就是开悟，就是解脱．悟明宇宙和我是相应的，不二的，解脱烦恼、生死轮回．

这种超觉状态，超越一切感觉、知觉，是四种意识状态中最精细和最高的状态，超越了时间、空间和因果范畴，是无所不在的，永恒不变的．它是意识真正的本质，是生命存在的根本，无法用感官加以辩识，它隐藏在内心的最深处，我们不应以外在来追寻它，而应向内心深处来感受．所以说，修持佛法的关键在于修心，修持自己的内心，内心清静，才是真正的清净；内心清静，就是诸佛的净土．所以，佛经讲"唯其心净，则佛土净"，禅宗六祖慧能大师也讲："愚人向外求佛，智者向内求佛．"

超觉状态，不是空，而是超越了空，达到"色空不二"的境界．在这种境界当中，人本具的各种特异灵能和神通才不会被压制，才能更好地被开发出来．这即是佛法所说的"定中生慧、定慧双修"．

意识四种状态之间的联系：

从清醒状态，进入作梦状态，从梦中进入深沉的睡眠，最后从深沉的睡眠进到超觉状态，达到天人合一的境界。

二、梦观成就法的最高境界——超觉状态

修持者要达到修持的最高境界——超觉状态，就要破除无明。无明就是不明宇宙万法的本相，从而成为掩盖至上意识（自性）的一种障碍。

清醒、作梦、深睡就是放置于修持者和至上意识之间的三层遮障，如不除去这三层遮障，至上意识就无法显现出来，就无法放射出它的光芒。这三种状态，虽然是三种遮障，却也是达到超觉状态的必由之路，因为睡觉、作梦是每一个人都需要经历过的境界。

其他法门虽然有很多的方法帮助人们达于超觉状态，但却不易掌握，许多人修持了很多年甚至一辈子，也不能达到这种境界。因为很多人修持各种方法入静，反而更引起紧张，越想静越静不下来，越是排除杂念，杂念反而越多。其它法门也是通过修持达于入定（超觉状态），但很多人执于幻境而不能进一步深入。入静气机发动，产生幻境，却误以为是沟通信息，出现神通，却不知此正是白日作梦，以为真实。而修持梦观成就法，却可以自然通过这一关。

在其它法门中，意识从清醒状态进升到深睡状态，需要相当长的一段时间和不断努力。而梦观成就法却可以自然而然地进入这种状态，几乎每一个人，在每一次睡眠中，都有一段长短不一的深睡状态，达到空境。

许多人都有这样的经历：于睡眠中作了一个梦，醒后仍

记得很清楚。过一段时间后，发生的事情正好和梦境相吻合。其实，这是由于在睡眠中自然进入超觉状态，接收到信息，以梦的形式反映出来。这种进入超觉状态的方式，是自然而然的，是最自然的。事前并没有想如何如何，但于睡中，潜在的灵能被调动起来，自然产生这种效应。修习梦观成就法，功深后就可很容易达到这种境界——超觉状态，超越了清醒、作梦、深睡三者的范畴，体验到与至上意识合而为一，天人相应的至高境界。

人的一生，有近一半的时间是在睡梦中度过。许多光阴都在睡梦中白白流失，十分可惜。梦境的幻妄和颠倒，对修持者产生很大的影响。白天修持达于禅定，进入一种净境，夜间思想任意奔驰，梦境颠倒，各种爱憎、烦恼不易控制，妄念纷飞，甚至梦泄元精，使白天夜间两种不同的意识形态不能连接起来，是生命和修持中的一种病态。藏密瑜珈六成就法中的梦观成就法，就是防止梦境散失，而明悉梦境是虚幻，转变梦境而不为其迷惑，认证梦境无一实存，均为幻变，最后禅定于梦境实相，成眠空光明，正是白天修持的延续。把白天夜间的修持连成一体，打成一片，不只在白天修，也在睡梦中修，使白天夜间都安住于净境，如此就可以在睡梦中长功祛病，开发潜能，达到即身成佛的目的。

修持梦观成就法，可以说是达到天人合一，开发特异功能，以至开悟成佛的一条最简便、最自然的捷径。

三、梦观成就法与特异功能开发

特异功能在佛法中称为神通，从佛法的角度来讲，在拂去无明，显现佛性的过程当中，出现神通是自然而然的事

情。特异功能只是修持佛法的副产品。

在超觉状态中，人的神经系统处于最小激发状态，在这种状态当中，可以开发人体固有的、潜在的、超越的智慧，即所谓"定中生慧"。

梦观成就法，就是以梦的形式来开发人体潜在的特异功能。在梦观成就法当中，很多潜能和信息是以梦的形式显现出来的。但这种梦，和意识的四种状态中的梦状态不同。作梦状态中的梦，是人体八识（即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识和阿赖耶识）心田所幻现，是一种虚幻的幻象。而梦观成就法中的梦观，却是在超越作梦状态，达于超觉状态，在这种状态中，充分开发出人体的潜在特异灵能，接收宇宙间各种事物的信息，使信息再以梦的形式显出来。正像天眼通和天耳通所出现的图像和声音一样，这种梦观是宇宙信息的显现，是真实不虚的。到功夫高深境界，不但可以接收、显现宇宙间的各种信息，而且还可以在这种禅定状态中改变这种信息，达到消灾除患趋吉避凶的效果，即法眼通的境界，到达这种境界，再运用各种秘法，就可以成办各种心愿，使梦想成真。

很多人于梦中预测未来之事，正是梦观成就法的一种表现。于自然的睡眠达到了超觉状态，感知了事物的信息，以梦的形式表现出来，这种情形，正好与梦观预测法相吻合。但这种情况，是不随意的。而修持梦观成就法，却可以随意预测各种事情。

在梦观成就法中，有一种改变梦境的修持方法。在作梦状态下出现梦境，可以按照自己的意志改变梦境，此法成功后，就可能达到法眼通的层次，进入超觉状态，接收事物信息，并以梦的形式显现出来。那么，此时你就可以改变这种

梦境，因为这种梦境本身就是事物的信息，改变了梦境，就改变了事物结果，比如在超觉状态中，出现梦境预知到一个人要发生车祸，那么你在这种状态下改变这个梦境，避免车祸的发生，实际上就是转变了这个车祸本身的信息，所以就真的可以避免这次车祸，这就是法眼通。

达到法眼通的关键，就是要进入超觉状态，并改变梦境。修持梦观成就法，就可以自然轻易地达到这种境界。

修持梦观成就法，可以使自己经常处于禅定超觉状态，迅速开发提高自己的功力，增功激能，祛病强身，见性成佛。

修持梦观成就法，可以更迅速地开发出预测、天眼通、天耳通、法眼通、搬运、元神出游等各种神通。

功　法

一、根本法

放松是修练藏密瑜珈梦观成就法的关键，也是修持所有密法的关键。只有在充分放松的情况下，人体的潜在功能（神通、特异功能）才能很好地开发出来。这种放松，包括身体上的放松和精神上的放松。

在修持梦观成就法时，有许多人因为精神紧张或肌肉紧张，不能从清醒状态进入更深的状态甚至造成失眠，不但功练不了，觉也睡不着，影响了身体的健康和密法的修持。

人们平时从事许多日常活动，肌肉多处于紧张状态。所谓紧张有余而放松不足，这也是萌发各种疾病的根本原因之一。现代医学科学认为，全身血液的血流速度与肌肉的紧张

程度成反比。肌肉不紧张，血流量大，速度快；肌肉紧张，则血液流通量小，流速也小。肌肉紧张，直接对血管造成压力，使该部分血流量减少，使这一部分造成缺血、缺氧。如果肌肉的紧张比平时增加10%，血液流动可能全部中断。

肌肉的紧张需要消耗一部分氧气和能量。分解出来的乳酸和水分如果不能及时排出，在肌肉堆积起来的部位就会出现肌肉酸痛的现象，放松则会使这一现象得到改善。肌肉如果充分放松，血液流量可提高15倍左右，能最大限度地促进全身血液循环，为全身各个脏腑器官输送大量的氧气和营养物质。因此，放松可以达到健身祛病的功效。甚至是治包括癌症在内的各种疾病的一种有效的辅助治疗方法。

放松的练习，应顺其自然，不要急于求成，急于求成易使自己产生急燥心理，急燥本身也是一种紧张。放松时，要作到松而不懈，松而不散。有许多人把身体放松理解成像一堆泥一样堆在那里，那样就不是松而是懈、是散。放松不同于松散、松懈。放松要作到松、静、空、灵。放松才能静，静才能空，空才能开发出灵能。

（一）通经法

以下动作每次由紧张放松后，都要体会一下放松后轻松愉快的感觉。

①深呼吸和闭气训练。慢慢吸气，吸满后，闭气不出，约5秒钟左右，用口将气呼出，反复5～10次。

②将眉毛尽量抬高，约3～5秒后，再轻缓地放下，反复作5次左右；皱眉3～5秒后，再轻轻放松，反复作5次左右。

③眼睛尽量睁大，约3～5秒，再轻轻闭上，作5次左右。

④将牙齿咬紧约3～5秒后，再轻轻放松，作5次左右。

⑤低头使颈部肌肉拉紧，用下巴去接触胸部，约3～5秒后，再慢慢放松，作5～10次。

⑥把肩胛骨尽力向后拉，约3～5秒后，轻轻放松。再把肩胛骨向前拉，约3～5秒后，轻轻放松。把肩胛骨向上提约3～5秒后，再轻轻放松。以上三个动作，各作5～10次。

⑦将整个臂部肌肉绷紧，约3～5秒后，再轻轻放松，作5～10次。

⑧双手用力握拳约3～5秒后，再轻轻放松，作5～10次。

⑨鼓气、把腹部肌肉鼓起绷紧，又慢慢放松，作5次左右。

⑩用力向上提肛门和睾丸（女同志上提肛门和阴道肌肉）约3～5秒后，然后放松，作5～10次左右。

⑪整个腿部肌肉绷紧约3～5秒，再轻轻放松，作5～10次。

⑫脚腕向上翘，将小腿肌肉绷紧约3～5秒，再轻轻放松，作5～10次。脚腕向下绷直，将小腿肌肉绷紧5～10秒，再轻轻放松5～10次。

⑬脚趾向上翘，将肌肉绷紧3～5秒，再轻轻放松5～10次。脚趾向下绷直，将肌肉绷紧5～10秒，再轻轻放松5～10次。

身体各部位全部放松后，尽量保持不动，体会全身放松

后的轻松愉快，舒服的感觉，如同沐浴在一片温水之中，五脏六腑、四肢百骸都非常舒适。又像沐浴在五色光明之中，自己也被光明融化，变为光明，和五色光明融为一体。

功效：本法是通过全身各部位的松紧训练，牵动人体的五脏六腑，促进人体的气血运行，可以疏通自己全身各部的经脉。同时，身体的一松一紧，像大的呼吸一样，将体内的病气、浊气都排出体外，吸收大量的宇宙能量，达到增功激能的效果。本法虽然是作为一种放松方法进行训练，但所达到的效果，却远远大于放松时效果。本法是藏密瑜珈通经大法（藏密佛掌功）的第一步修持法，收益宏大。

（二）明点运行法

以大摊尸姿势躺好，观想自己躺在莲花上，通体透明、洁净如水晶。观面前的虚空中，有代表五方五佛五智本体的藏文吽字（藏文见 50 页附汉藏语对应字表，以下同），此字凝聚了诸佛之无量功德，吽字逐渐缩小，并化为一个白色明点，大小如豆，闪烁光明而不刺眼，像一颗洁净无瑕、光亮透明的水晶一样，进入自己的眉心，然后观想明点从眉心开始游走，顺序是：

眉心——喉结——右肩——右肘——右腕（拇指侧）——拇指——食指——中指——无名指——小指，再按原路按部位从手臂内锄返回到喉结部位。再按同一顺序和部位在左臂游走一遍回至喉结。

然后再下至膻中穴——右乳头，再回至膻中穴——左乳头——膻中穴——胃部——肚脐。再游走至右胯（大脚根内侧）——膝部——脚腕——小趾到大趾——再原路按部位回至右胯

部，再至肚脐。

再从肚脐按右脚同样的部位顺序在左腿游走一遍回到肚脐下方。

再顺中线向上至眉心，即肚脐--胃部--膻中--喉部—眉心，

观想明点时，想明点每到一个部位，都停留 3 秒钟左右，明点所到之处，立刻产生一种轻松、舒适、愉快的感觉。当明点在全身游走一遍回到眉心后，全身都有一种轻松、舒适、愉快的感觉，遍体光明，如躺卧在莲花之上，或如卧摇兰之中，舒适飘渺。

明点游走时，虽然是在身体表面游走，但明点的力量却达到内部，有一种穿透力，从前面透过身体一直达于身体背部，整个部位从前面到内部到背部都有一种轻松舒适和愉悦的感受。

功效：本法利用明点，调集宇宙信息能量，补充自身的能量，并疏通百脉，获无上的灵力加持。

二、基础法--睡姿修习法

本部分的修持法，为藏密瑜珈梦观成就法的基础。主要是掌握各种卧姿，并使身体能作到最好的放松状态，从而使自己处于一种最佳的修持状态之中。并且充分补充自己的元气和灵能，畅通身中诸脉。为后面修梦观成就法作好充分的准备，以使自己能尽快地达至后面功法所要求的功效，进入超觉状态。

本法的训练，是使身体进入似睡非睡状态，可以超越清醒、梦境和深睡的意识领域，进入超觉意识。在修持时，不

要把本法当作是促进睡眠的方法，在身体和精力都非常疲劳的时候，不要修持本法，而是应该在精力充沛的时候去修持。

修持本法，可以凭自已的意志进入深睡状态和超觉状态，又可以回到清醒状态。本法以修练卧姿为主，卧姿修习练熟后，在以后诸法中，可选用自已最舒适的姿势，再按梦观成就法和各种观想法修习。

（一）本尊观照法（大摊尸姿势）

姿势：大摊尸姿势，身体仰卧，四肢自然伸直，双手十指自然张开，手心向上，置于胯部两侧。

观想：自已躺在一朵洁白透明的莲花之上，化为本尊的形象，身体清净，透明，像只有形象而没有实质的一种光态，全身上下没有丝毫的阻碍，各种物体可以任意穿过自已的身体而不受到障碍，自已的身体也不会受到任何的破坏。自已的身体，只是一种清净光明的光态。这种清净的颜色，可以想象成像一块透明的玻璃一样，是金刚玻璃之体，只有玻璃般透明的形态但无玻璃般的实质。

观想清楚后，再由头部开始观照。将自已的头部各个部分都充分放松，使头有一种松静、空明的感觉，再观想自已的头部非常清净，光明透彻，沐浴在温暖的甘露之中，又像沐浴在一片温煦的春风之中，舒适异常，怡然自然，整个头部和内心，都有一种宁静、安逸、松静空明的感觉。

头部观照清楚以后，按照同样的方法，依次放松，观照颈部、右臂（从肩部、上臂、肘部、小臂、手腕、手掌、手指）、左臂（与右臂相同）、胸部、腹部、胯部、右腿（大

腿、膝、小腿、脚、脚趾)、左腿（与右腿相同)。

每个部位观想的时间可以根据自己的习惯而定，以达到要求为准，一般来讲，每个部位观想10秒钟左右。

练习结束时，轻轻起身或进入似睡非睡的超觉状态。

功效：本法的练习，是以自己的神光反观内照，观照自己的身体。可以进一步发现和诊断出自己的疾病。同时，通过放松、观光，对自己体内的疾病起到治疗作用。如为了治病，可加上"痊愈、健康"的意念，并观想此部位清净、透明，就可以使自己的身体逐渐达到健康正常的状态。

同时，本法也是一种集光的方式，通过观想，可以使宇宙的光明信息，进入自己体内，增加自己体内的光明，是一种修光的功法，可以打开天目，达天眼通，开发出内视透视功能。

观想自身成本尊，卧在莲花之上，可以进一步沟通信息，获得灵力和法力的加持，达到增功激能的功效和目的。

（二）狮子卧（狮子卧姿)

姿势：身体向右侧卧，屈腿。右手大拇指及无名指抵压喉部，左手掌置于鼻孔之前，遮住鼻闭口以鼻呼吸。

观想：自身为本尊，卧于莲花之上，在喉轮中，有红色阿字，放射红色光明，遍照十方，周遍法界，摧毁粉碎一切障碍，破除无明，观宇宙间一切如镜中之花，睡中之梦，幻而不真，观想此光明入睡。

功效：本法向右侧卧，不压迫心脏；两指抵压喉部神经丛，可使无梦者产生梦，并可以梦中知梦，梦中观梦。左手置于鼻，可以睡中自然调息。观想喉轮阿字，可以进一步修

喉轮，加强入梦、观梦功能。如此进入睡眠，则可以使自己很快地达到超觉状态。观想喉部阿字红光照射世界，也就是照向宇宙的十个方向，摧毁粉碎世间一切障碍，可以照见世间的一切现象，都是虚幻不真的，同样梦境也是八识所现的幻象。表示阿字红光破除包括梦境在内的种种幻境。屈腿而卧符合"醒宜伸展，卧宜屈"的养生原理，因倦卧而眠，可以聚集元气，增功激能。

（三）天目观光法（金刚卧姿）

姿势：金刚仰卧姿势，身体仰卧，双手握金刚拳俯置于两胯，右腿放在左腿之上，即右后脚腕压于左前脚腕处，也可双脚互换。

观想：自身为本尊，卧于莲花之上。观想心轮莲花，意念不要太重，似守非守，顺其自然，如有睡意，自然入睡，约 10 分钟后，转守眉心轮。这时，眼前会出现光明或图象，就观看这些图象或光，不管图象如何，均认其为幻象，心不为其所动，善恶都不住于心。自己就像一旁观者，看热闹一样观看此图象。如有睡意，自然入睡，进入超觉状态。

功效：人体的生法宫（下丹田）为能量，心轮（中丹田）为神通和信息，眉心轮（上丹田）为功能。生法宫即下丹田的位置，为各种功能提供足够的能源；心轮即中丹田的位置，可以更好地开发出神通，并搜索提取宇宙间的各种信息；眉心轮即上丹田（天目穴）的位置，在接收到生法宫提供的能源和心轮提供的信息后，显示出图象来。

本法中，双手握金刚拳，可以补充人体的能量（在传统的中医气功中称"握固"，可以固本接元，强肾固精），在藏

密瑜珈中，开发神通，不但不损耗元气，反而补充了能量，在开发神通（特异功能）的过程中，接收宇宙信息能量，提高了功力，具有开发神通，聚能增功的双重功效。

左右腿交叉相压，可以调节阴阳，使阴阳平衡。

先意守心轮莲花，可以自动调动人体潜能，接收宇宙间的各种信息，为开发其它神通打下基础。最后就可以获得信息能量，打开眉心轮，开发天眼通功能。

（四）信息加持法（吉祥卧姿）

功法：

1、自观成本尊后，念诵十方佛加持咒 21 遍，诵咒时观想十方诸佛云集，各种能量信息化为五色光明，灌入自己体内，使自己获十方诸佛的加持，遍体通明，清净光明。

咒语：纳嘛洒哇，打他嘎打雅，阿努嘎得，嗡，古汝格尼娑哈。

2、念诵十方佛心咒 7 遍或 21 遍，咒语：嗡，司以底司以底，布打布打，波打雅波打雅，巴拉巴拉，底义底义啥以，冈把风把呜，嘎扎嘎扎把哇底，嘛比朗把，阿勒娑哈。

姿势：念诵后，吹一口气于右掌上，加持右掌，然后右掌托肋或卧时置于面前之枕上，向右侧卧成吉祥卧姿，双腿微屈，左掌置于左胯处。

观想自己睡眠于佛本尊净土中的智慧光明中，或者观想自己枕于本尊的膝上，如同子女在慈母的怀中一样，自己得到本尊的慈悲加持。

功效：修持本法可以很快达到超觉状态，在此状态中，自己得到信息加持，会很快现出各种神通变化，种种功德也

可以在睡眠定中显现出来。

（五）培元法（盘龙卧姿）

姿势：身体仰卧，双腿弯曲，双脚心相对，双膝放平，双掌十指交叉，掌心对小腹，置于小腹上。

观想自身为本尊，仰卧在莲花之上。吸气时，观想宇宙元气由左右二脉进入生法宫，呼气时，观想生法宫充满能量。共作 21 或 36 次。

如睡着就任意睡去。起床后握拳捶打两肾，然后再双手握金刚拳，前击小腹（气晦、丹田），后击命门。

功效：本法可以迅速补充人体元气，壮大生法宫能量。双脚心相对，双掌重叠置于小腹，可促进人体气血运行，畅通百脉，吸收宇宙元气补充自身能量，并使自身能量于睡中不至外泄。身体元气不足者修习本法，可迅速增强元气，固本培元。

附：加持功法——灵能聚集法

本法可以使气聚生法宫，补充生法宫能量。对于初学者或体弱多病的人，修持本法，更具效应。生法宫位于脐下四横指处，中医称气海或下丹田。气海即元气汇聚之海，丹田即采药炼丹之田，前面对肚脐，后面对命门。脐中是吸元气的重要通道，人在母胎中，就靠这个通道来吸收各种能量和营养，以促进胎儿在母胎中完成人类所有的进化过程。命门，为人体肾阳，是人体生命阳气（元阳）所在之处。通过本法的修持，可以迅速补充人体元气和生命能量，达到祛病强身，固本、培元、固精的功能。对于身体虚弱、肾虚及寒症所引起的各种疾患有神奇的功效。所以，本法又称固本培

元法。

另外，在修持过程中，由于元气充足，气机发动后，生理功能旺盛，往往会于睡梦中发生遗精现象，走失元气，十分可惜。对于女性而言，虽没有精虫外泄却一样会走失元气。因为元气是否走失，关键在于人的心念。在睡梦中产生生理欲望，伴随着遗精（分泌物）现象，而发生精气外泄现象。这里所说的精，并不是专指精虫，而是人体生命中的一种能量，这种能量会在梦中随着生理欲望而走失。这是练功的大忌，是最可惜的。在这种情况下，就可以练习本法，达到预防梦中遗精现象，减少精的走失。

功法：站姿或坐姿

①双手握金刚拳，俯置于两胯，观想自己的左右脉和生法宫。

吸气，观五色元气从左右脉进入生法宫。

闭气，将气聚于生法宫内，同时上提肛门和睾丸（女性收缩会阴及阴道肌肉，使生殖系统和肛门上提），如忍大便状。

呼气，观想生法宫充满元气。

共作 21 次或 49 次。

②双手握金刚拳捶打两肾，用力要适度。次数不限。

③双手握金刚拳，前击小腹（丹田），后击命门，同时会阴肛门上提，以鼻喷气，共作 18 次。

然后全身颤抖 36 次，作一放二收三停，3 次。收功。

三、加行法

加行（又叫前行）功法是修习后面各种功法的基础，又

叫做预备功法。

（一）四皈依

四皈依就是皈依上师，皈依佛，皈依法，皈依僧。各种密法均以四皈依为根本。

双手合掌，念诵四皈依真言（七遍）。

南无噶瑟呗，南无布达雅，南无达乐玛呀，南无僧伽呀。

（二）上师灵力加持法

观想上师于对面空中。注意行者的根本上师，他以莲花生大士身形出现，也可观想为金刚总持或平常看到的传法上师样子。

观上师眉心白色嗡字，放射白光，照射自己眉心，自身变为白色。

观上师喉际红色啊字，放射红光，照射自己喉部，自身变成红色。

观想上师心际蓝色吽字，放射蓝光，照射自己心际，自身成为蓝色。

观想上师化为一颗米粒大小的光点，画一弧线，从自己头顶梵穴进入自己体内；顺中脉下落自心中，从心轮的莲花上再化为原来的形象，跏趺坐于莲花之上。

中脉上通于顶，头上方有历代上师，一代一代向上端坐于一条垂直线上(观想成一个喇嘛坐到另一个喇嘛头上也行)，最高为金刚总持，均面向前方（和自己同一方向)，上师身体周围都有虹圆光明。

想清楚后，祈请上师加持："祈请诸上师，赐予大加持，成就梦观法，速证无上道。"念诵三或七遍后，观想历代上师一一融化，顺自己中脉入于传法上师身中。然后观想传法上师逐渐增大充满自己身中，与自己合为一体，自己变为传法上师形象。

（三）本尊法

自己变为本尊形象，与本尊无二无别，于本尊的莲花之上。念诵本尊真言，至少108遍。（见《实修教程》）

四、修梦大法

观梦成就法修持要诀

①将白天所见到的一切都看成是梦中所见，把一切都当成是梦。时刻提醒，告诉自己，这一切都只不过是在做梦。如果白天能经常如此观想，就会"日有所思，夜有所梦"，晚上自然会出现梦境。而且在梦中自然会知道是作梦，并且想："这只不过是在作梦罢了。"白天的想法越强，晚间修持的主动性越大。

②修习前面的四皈依、上师灵力加持法和本尊法，坚定自己的信心。无论如何也要作一梦，并能将梦境观看清梦，能在梦中知梦，醒后梦境不散失，将梦境回想清楚。

③将自己卧房中的床、卧具、花物以及自己的伴侣、各种动物等所见闻的一切，都当成梦境，抱着这样的意念入睡。

④加强宝瓶气的修持，使气入中脉。

（一）入梦法

修持入梦法，可以使自己于睡时快速进入于梦境。因为此法将心气摄集于喉中，喉部是神经丛，可使梦多而明显。

入梦法之一：莲花咒轮法

对于无梦或虽有梦但醒后忘失可以多修此法。此法以卧姿练习，可在白天和醒时修持，并且坚持不断。修持此法，不要吃得太饱，也不要吃刺激性太大的食物，不能过度疲劳。

①观想根本上师，住于喉中。

②观想喉轮中有四叶莲花，每叶的颜色，都是上白下红，花中央莲台处有白色嗡字，前叶有蓝色阿字，右叶有黄色努字，后叶有红色打字，左叶有绿色𠲖字，每种颜色和字都非常清晰，并且具有安乐的状态。

如全观不清楚，可于上述顺序依次观想一遍后，专心观想莲台上白色嗡字。

③练习宝瓶气，持气时，专注观想“嗡”字。

④默诵“嗡”字，观想“嗡”字。

⑤收功。

入梦法之二：融空法

睡前练习，练后直接入睡。

①先修皈依法、上师灵力加持法、本尊法。

②修习红白明点法（见后面“观梦法”）。

③选择一种最舒适的睡姿躺下，观想喉轮莲花上有上师，上师心中有“吽”字。

④观想宇宙及宇宙间的一切有情众生都尽数融入自己身中，自己再入于喉轮中的上师身中，上师再入其自身心中的

"吽"字,"吽"字再从底部向上,融入半月,半月再融入锯齿形的小火焰,然后再像彩虹融入天空一样消失。于此空境入睡。

(二)观梦法

观梦法在藏密六成就法中称明悉梦境或认知梦境,主要的目的,就是要将梦境看得清晰、明白。并且还要能在梦中明确知道是在做梦,所有的梦境,都是虚幻的、不真实的。这样,就要求无梦而得有梦,有梦并且知道是作梦,并将梦境牢牢记住,不至于散失、忘掉,明白所有的梦境都是幻想。

观梦法可以用跏趺坐、蹲踞坐或卧姿练习。可于睡前练习,练后直接入睡,如睡后达不到功效,则接练入梦法之"融空法"入睡。

观梦法又称作"红白明点法":

①观自身成本尊后,观想自身中脉。在生法宫处,有红色短啊字,约有半指高,直立,笔画细而明亮。上部发出火焰,极其明亮、灼热,观想顶轮上有吽字,白色,像一个明点。

②吸气时,将生法宫的短啊字火焰上提至顶轮,与吽字汇合,并将明点融化成菩提月液(甘露)。

呼气时,观想甘露自顶降下,注满全身。反复21次。

③观想由啊字放出一个红明点,由吽字放出一个白明点。这两个明点都由光组成,且发亮发光。它们顺中脉至心轮汇合,并且像走马灯一样,围绕心轮(在心轮莲花的莲台上)互相追逐旋转。

④然后准备入睡，下决心要作梦，并且能梦中知梦。将梦观看得清清楚楚。

⑤将明点提到喉轮莲花上，再一次下决心，发愿：一定能作梦，并且能梦中知梦，将梦看得清清楚楚。

⑥选择一种最舒适的姿势躺下，按照前面所讲的"入梦法"观想莲花入睡。

观梦法要求在夜间睡眠时修持，但在白天也可以修持，只要是在睡前修持就可以。一但自己可以随意进入梦境，并能将梦境观看清楚，认知是梦，就说明此法已经成就，就不须练习此法入睡了。

入梦法和观梦法，包括了气、脉轮、明点、上师、本尊、种子字等的修法。在这两种修持方法中，特别注重喉轮的修持，因为喉部的神经从，是控制梦境反射的地方，由呼吸引起动荡、产生梦境，当灵力静止时，则无梦，喉轮的修持，则进一步激发了灵力。

附：特别加持法：

①如果按照入梦法和观梦法仍然达不到功效，就应该专注喉轮莲花上字的观想。观想喉轮莲花叶上的四个字，快速猛烈向右旋转。然后观想四个字收入于嗡字，嗡字变成无量红光，充满全身，如此观想入睡。

②另外在白天，应该不断持诵喉轮莲花上的字"嗡、啊、努、打、㘕"。此为梦观成就法真言密咒，应多多持诵。

③用藏密瑜珈"狮子卧"姿势入睡。

（三）忆梦法

忆梦法就是于早晨起来后，清晰完整地将梦境回忆起来，使梦不至于散失、忘掉。这样，就可以为后面修持梦观预测法打下坚实的基础；为梦观成就法的各种应用，做好了准备。有些人，虽然作了许多梦，但醒来后，梦境都散失了，忘掉了，一件也想不起来，或者想起来也是断断续续的、连接不上。这样虽然梦观预测法中出现了预测结果，但醒来后，却一无所知，更不能很好地在超觉状态中成办各种心愿。

忆梦法修持不好，以后的一系列修持法就无法继续下去。因为你不知道自己梦中的情况，所以你就不知道自己到了何种境界，不知道下一步该修何法。忆梦法是一个承前启后的修持法，千万不可忽视。忆梦法可在早晨醒来后修练。

忆梦法之一：

①作九节佛风。

②作宝瓶气。

③深呼吸 7 次。

④修上师灵力加持法。

⑤念诵祈祷文。念诵时，心里也要有相应的欲求。不要只是在嘴上念，每个字都应从内心深处发出来，真正从内心里祈请。共念 11 次，同时内心也祈请 11 次：“祈请诸上师，赐与大加持，明悉诸梦境，成就梦观法。”

⑥然后集中精神，观想自己两眉中间，有一颗白色明点，大小如豆、晶莹剔透，闪闪发光，明亮而不刺眼。如果是脾气急躁之人，应当改观此明点为红色；如果是神经过敏之人，则应当改观此明点为绿色。

如果修持上面的方法仍不能回忆起全部梦境，夜间睡眠之前应当修持“控制红白明点法”，观想明点位于喉轮莲花之

上，然后用入梦法入睡。

如此修持，就可以加快回忆起昨夜的所有梦境。

忆梦法之二

①做九节佛风。

②宝瓶气 1—3 遍。

③深呼吸 21 次。

④上师灵力加持法。

⑤念诵祈请文 21 遍，祈请上师加持，使自己明悉梦境："祈请诸上师，赐予大加持，明悉诸梦境，成就梦观法。"

⑥观想在自己密轮（会阴穴）位置上，有一颗黑色明点，黑得透明、发光、晶莹剔透。

（四）净梦法

梦境是唯心所现，是自己八识心田中的种子于睡梦中所现的幻象，无论善梦、恶梦，都是虚幻不实的。正如贡噶上师所说："断恶梦之恐怖，勘善梦为假相。"看到恶梦，心中不生恐怖；出现善梦，心中不生欢喜，善恶都不予理睬。

善梦可以使人心生欢喜，恶梦使人恐怖、悲哀、愤怒、困苦等。使做梦的人受到种种刺激，而使内心颠倒迷离久久不得安宁，白天与夜晚的修持不能相连续。净梦法就是净化梦境，只有净化了梦境，才能使白天与夜间的修持连成一片，使净念相继，见性开悟。

同时，正因为梦为八识心田所变现，净化了梦境，同时也净化了八识心田。八识心田得到净化，自己本具的佛性才能更好显现出来。自己本具的潜在特异功能才能更好地开发出来。八识心田得到净才能进一步"转识成智"，即身成佛。

吽字净化法

观想自己身上的每一个毛孔中，都有一个蓝色吽字，字的字首在毛孔内，字尾在毛孔外，一半淹没一半突出。它们都放出蓝光，充满了自己的身体，并使身体空明纯净，成为琉璃之体，身心得到净化。

无我母净化法

无我母是一位空行母，是真金刚的明妃。观想在自己面前虚空中有无我母，身蓝色，右手执弯刀，左手执天灵盖。念诵咒语："嗡、啊、梭、哈。"观想无我母身体发出蓝光，蓝光由自己的生殖器进入自己身体之后，自身充满蓝色光明。无我母也从生殖器进入自己身体，并且融入蓝光之中。然后再观想自己也融入蓝色光明之中，就像彩虹融入天空一样消失了。所有的一切，都成了永恒的空性。

观心净化法

当自己进入梦后，自己知道自己在作梦，即梦中知梦，这时，应当用心观察、思想：我自己的身体正睡在床上，现在所显现的一切只不过是梦境罢了，所有的一切都是梦境。

上面所讲的三种方法，前面二种方法可以在醒时练习，因为自己修持了入梦法、观梦法以后，可以随意进入梦境和作到梦中知梦，到此时，入梦法和观梦法就可以不再修持，直接修持净梦法。第三种方法，则是要梦中修持，做到在梦中净梦。

（五）变梦法

变梦法就是转化自己的梦境，在梦境之中，以自己的心愿转变梦境。这实际是一种力量的修持法，即法眼通的修持

法．法眼通即是慧眼通（取得事物信息，追查预知未来）的基础上，可以进一步改变事物的信息，使事物得到纠正，获得吉祥．这种纠正事物信息的方法，需要力量，这个力量，就是法眼通的力量．如果没有这种力量，虽然知道事物有前因后果，却无法改变，只是慧眼通的层次．有了这种力量，就可以改变事物，这就是法眼通．

修持法眼通的方法有许多．通过修持变梦法是修持法眼通的一条捷径．因为修持功法已能够作到梦中知梦，就可以在梦中改变梦境．改变的虽然是梦境，获得的力量却是法眼通的力量和方法．

对立物转变法

在梦中梦到火，就变化出水加以克制；梦到小的物体，将其变化成大的物体；梦到多的物体将它转化成少的等等．就是变化出梦到物体所对立的物体，加以转变梦境．

自身神变法

在梦中，自己具足神通变化，如梦到蛇，就变成金翅鸟加以克制；梦到妖魔，变成金刚加以降伏，；将自己变化成各种人物；或将自己变成狮、虎、龙、大鹏、孔雀等种种动物；或将自己化为山林、楼房，以及地、水、火、风等等；或将自身化为本尊，变大或者变小．总之，在梦中自己具足神通变化，随意变化自身形象．

外境神变法

改变梦境中所梦到的一切，如将动物变成人，人变成动物；地变成水，水变成地；折枝枯叶回春，叶变大变小；将有变成无，将无变成有，将一变成多，将多变成一等等．又将梦中所现的有情众生都变成本尊，将宇宙变成佛的净土，将山河大地变成本尊所住的坛城．

增减神变法

在梦中知梦，将所出现的事物复制，由一变二，二变为四，四增为八，以至于无量无边。又将各种景物由无量无边变化收摄为一。观想自身的本尊，由一变成多，及至无量，又由无量逐渐收为一尊。

不定神变法

梦中知梦，随意变化自身，如上天入地身上出火、身下出水、脚踏日月，以及自己一个身体充满三千大千世界等，具足各种神通变化。

修习此法，应该在平时及睡时，不断祈请上师，获得加持，使自己产生强烈的愿望，想在梦中获得这种神变能力。如此修持，定能成就。

（六）除幻入定——睡眠定

明白梦为幻境，是八识所示现的虚幻境界。通过"变梦法"的修持，进一步证得了这一真理。

正如偈所说:

云何认识梦幻境，
当先遣除恐怖想。
梦火转水以对治，
梦微物者转成大，
梦见大物变成小，
如是了达形式幻。
一变成多多变一，
一多等幻亦皆了。
依此精进不断修，

直至究竟了如幻。

修持到这一步境界，彻底认识梦境为八识所示现的幻象，就可以对于各种梦境都不去执着。经过前面的修持，亲自证得这一真理，就可以自然而然地除去各种幻梦，进入意识的第四种状态——超觉状态，梦观成就法又称为睡眠定或睡眠光明定。

在前面的修持中，从清醒状态进入作梦状态，在作梦状态中，能够梦中知梦，进行修持观梦法，净化梦境和转化梦境，使人体保持最佳状态，不论从心理上还是生理上都得到了锻炼。人体在这种状态中，有时会转入深睡状态。在一整夜的修持中会有一段无梦状态，人实际是处于作梦和深睡状态的交替之中。因为正确的修持法，在清晨起床后，会感到身体充满了活力，精力充沛，这正说明人在深睡状态中，元气得到充分的补充，就充电一样。

认识梦为虚幻并且亲自修证到以后，在修法当中，就会自然而然的经过前三种状态，进入了超觉状态。在这一状态中，人体的各种潜能会充分地调动起来，可以彻悟人生和宇宙的真谛。在梦中经常出现本尊形象，说明自己的八识已经在净化，可证知梦的本性。在这个情况下，可观自身为本尊(观自身为本尊的清净光明之身，是为梦幻，但在梦幻中修法是最为殊胜的)，集中精神，不但会自然出现净光（光明)，自已也会自然禅定于光明之中，达于非空非有的超觉状态，显现出自性的光明。

梦观成就法的修持，正如《金刚经》所说："凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。"修持至此，认清诸梦境皆是幻相，就会生起自性的光明，明心见性。其实不光是梦境，宇宙间万事万物，生命、地、水、火、风等一切见闻

知觉，都同梦境中可以随意变化的梦幻一样，都只是梦幻而已，都像八识示现的梦境一样，是真如所示现的幻象。证到如此境界，才是真正的大彻大悟，见悟成佛。这也正是藏密瑜珈修梦成佛的无上法门。

修持到了这一境界，就可以于睡前减去其它功法，直接修持本法，进入睡眠定：

1、四皈依。

2、上师加持法。

3、本尊法。

4、选择一个舒适的睡姿。观想自己躺在莲花之上。莲花和自己通体透明、明如水晶，成净琉璃之体。观想自己心轮四叶白色莲花，前叶为蓝色啊字，右叶为黄色努字，后叶为红色打字，右叶为绿色呙字。

将宇宙及宇宙间的一切，全部融入自己身中，自己又融入心轮四叶莲花之中，进入前面的蓝色啊字，啊字融入右叶的黄色努字，努字融入后叶的红色打字，打字融入右叶的绿色　字，呙字再融入于中央的白色吽字，再继续观想由最下端开始向上融入，融入，再融入，再融入，再融入火焰（明点），火焰继续由下端开始向上融入，最后完全融化，如同彩虹消融于天空，入于自然真空。

按照这种方法观空入睡，就可自然入于睡眠定，进入超觉状态。或者于梦境中，按此方法观空，也可入于定境。

在本法的修持中，可以显现出自性（人人本具的佛性）光明，所以本法又叫做“睡眠光明定”。

五、睡功神通开发法

通过前面的修持，可以很好地进入超觉状态以后，便可以修持本法，使各种心愿在睡眠中得到成就。

修持本法的关键是能进入睡眠定--超觉状态，因为在这种定境当中，人体意识与宇宙至上意识合为一体，即达到天人相应，天人合一的境界。在这种境界当中，人体的各种潜能才能充分地开发出来。如果修持者不能进入睡眠定，那么掌握再多的方法，也终是镜中花，水中月，只是虚幻而已。所以，在修持本法之前一定要修持好前面的功法，为修持本法打下坚实的基础。

修持本法，于入睡前加上特定的意念信息和咒语、观想，就可以接收到特定的信息，由于有前面的修持作为基础，所以，入睡后便能很快进入睡眠定，也即是超觉意识状态，在这种状态中，调动人体的潜能，其原理就像给电子计算机输入程序一样。

在传统的藏密瑜珈中，修持本法一般都独处一室，闭关修持，闭关时间以三日、七日、二十一日为期，时间长短，以各人的修持效果而定，以成就为准。在各种修持法当中，梦观成就法开发特异功能是最为快捷的，可以说是一条开发神通的捷径。前面的基础打好，这些方法是一点就通的。有些人也许一夜就得到成就，关健在于前面和个人的根基悟性。

由于时代不同，每人都有自己的工作生活等特定的条件，不能同传统的修持条件相比。这样，只要做到以下几条就可以了：

①卧室必须洁净。

②环境安静，练功时别人不要打扰。

③练功期间不要饮酒。

④尽量保持内心的平稳，不要大喜大怒。

⑤不吃别人的剩饭剩菜。

⑥发大悲心，以解除众生的痛苦，给予众生以欢乐为已任；发菩提心，成就超越的智慧，洞察宇宙人生的真谛为目的。神通只是自己度人、修道的一种方便手段。

加行法

在修持以下神通法时，均应先习此加行功法，然后接行正行功法：

1、四皈依。

2、上师灵力加持法。

3、本尊法（至少诵本尊咒 108 遍）。

4、以自己最舒适的一种卧姿卧好，观自己为本尊，睡在一朵莲花之上。自身和莲花都清净透明，洁净无比，成为琉璃之体。

以上修持好以后，接修正行功法。如果修持进入睡眠，出现梦境，则应该观自身为本尊，按照入睡前正行的方法继续修持，使清醒时与睡梦时的修持连成一片。这样修持，则可以很快进入睡眠定。

（一）天眼通

观想自己的眉心轮莲花放射光明，光照宇宙，同宇宙的光明融为一体。光明具有藏密瑜珈的所有信息、能量，加持自己，使自己开发出天眼通功能。同时念诵咒语：嗡、杂秋杂秋、假纳杂秋也梭哈。

如此修持，身、口、意三密相应进入睡眠定。

（二）天耳通

观想自己喉轮莲花放射光明，光照宇宙，同宇宙的光明融为一体。此光明具有藏密瑜珈的所有信息和能量，加持自己，使自己开发出天耳通功能。同时念诵咒语：嗡、尼哩日以底、雅底打也、把下纳梭哈。

念诵咒语时，一边念诵，一边听自己念诵的声音，口出耳入，三密相应，进入睡眠定。或者听宇宙间的各种声音，或自己体内的各种声音，进入睡眠定。

（三）他心通

观想心轮莲花放射光明，光照宇宙，和宇宙的光明融为一体，光中有所有藏密瑜珈的各种信息、灵力和能量，加持自己，使自己开发出他心通功能，同时念诵咒语：嗡、娑娑嘛嘛、梭哈，

于此境界中，推测、感知他人或其他众生的心理思维，如此三密相应，进入睡眠定。

（四）宿命通

观想心轮莲花放射光明，光照宇宙，同宇宙的光明融为一体，光明具有所有藏密瑜珈的各种信息、灵力和能量，加持自己，获得宿命通。同时念咒语：嗡，啊嘛杂哩，遮杂遮杂。

于此境界中，感知自己及其他众生的前生前世的各种情况以及因果关系，如此三密相应，进入睡眠定。

（五）预测法

念诵"睡功预测真言"至少 108 遍，念诵时一边念诵，一边想着自己要预测的事情，念诵以后，自然进入睡眠定。真言：那打阿勒陲，打纳得摩尼，摩底尼，摩资勒洒母，打下纳洒摩雅，梭哈。

进入睡眠定，达到超觉状态，在此状态中会接收到将要发生的事物的信息。这种信息，再以梦境的形式表现出来，达到预测效果和目的。

在大多数情况下，预测的结果都很明了很直接地显示出来的。这种情况，很容易理解，但在少数情况下，预测的结果往往是以暗示、比喻等情景出现的，在这种情况下，就要结合自己的具体情况，对梦境进行分析和判断，得出正确的结果。

（六）梦知一切法

此法的道理同预测法相似，在睡前行功时念诵梦知一切法咒语：打阿勒，纳捶打纳得摩尼，摩底尼，摩资勒洒母，打下纳洒摩雅，梭哈。

念诵时，心中要想着所要知道的事情，进入睡眠定，于定中可以得知自己想要知道的一切事情。

（七）睡眠学习成就法

凡是学习方面的各种问题，包括学习、记忆、理解、思考等，都可以用这种方法进行学习。

白天遇到难以解答的问题，如《周易》、佛学、气功，以及数学、物理等，那么可以用此方法进行思考。入睡眠定以后，接收到问题的信息，然后再以梦的形式呈现出来。这

时，灵光突然显现，多年解决不了的难题，就会在这瞬间得到答案。

需要背诵的内容，不容易背诵下来，也可以按此方法进行记忆和背诵，效果往往出人意料之外。

功法:

先将自己需要学习的的内容看一遍，或是在心中仔细回想一遍（也可以将学习的内容放在枕头下面，枕在头下），然后念诵:"梦知一切法真言"，念诵时，想着自己所要学习的内容（大概想着就可以，不用具体详细地去想，只想着内容的主题就可以了），念诵真言 108 遍以后，就可以自然进入睡眠定）。

如果是记忆背诵外语单词一类，可以将磁带放在录音机中（最好带上耳机），将音量调小，以自己能听清为适度。念诵真言之后，就听此录音，不要用心去听，似听非听就可以，边听边入睡，自然进入睡眠定。再不用去管录音机，任其放完自动跳带。醒来后，可将内容再重复听一遍。这种方法的效率可比正常的背诵效果提高几倍甚至几十倍。

（八）慧眼通与法眼通

佛法把眼的特异功能分为五个层次即肉眼通、天眼通、慧眼通、法眼通和佛眼通。

肉眼通是指比一般人的视觉更好，一般人只能看近不能看远，只能看明不能看暗，只能看前不能看后，肉眼通就前后、远近、明暗都能看到。

天眼通指天目穴（眉心轮）打开。大多数人是用前额或松果体的位置，但也有用劳宫、腹部呈现图象的，关键是利

用辉光或开启光效应器呈象。天眼通可透视，比如透视人体，也可遥视，包括穿越各种障碍，比如看隔壁房间的情况等等。

慧眼通具备四种功能：第一多眼通，即从事物的多个方位、角度去看；第二析眼通，即能分析事物，一看就知道是什么东西、叫什么名字、有什么用处；第三是追眼通，即能追查过去，比如一个碗，追查到十年前也许是一堆泥土；第四是预眼通即预测，看到事物的发展趋势、过程和结果。

法眼通就是“力”，是一种力量，搬运术就是运用这种力，慧眼通预测到事物的结果，却无力改变。法眼通在此基础之上却可以改变事物的结果，这就需要这种力。法眼通是种高能量的视觉。

佛眼通只有即身成佛才能达到，即“佛光普照”，可以自然而然地纠正事物，普渡众生。

肉眼通一般要闭关修持。天眼通在前面已经讲了具体的修炼方法，依法修持即可。在睡眠定中（超觉状态）接收宇宙间事物的信息，再以梦的形式反映出来，就是慧眼通的修炼方法。事物以梦境反映出来，再改变这种梦境，也就是改变了事物的信息，就可以改变这种事物的结果，就是法眼通。睡功中，入梦法、净梦法、变梦法都是修炼慧眼通和法眼通的功法，可反复研练、参悟。

（九）意念致动（搬运法）

此法也属于法眼通的一种，除此以外，还包括穿墙透壁、拨云见日、呼风唤雨等，睡功修持到一定境界，可以迅速由清醒状态进入超觉状态——睡眠定，信息在定中以梦境

显现出来，即所谓的“凭空入梦”法，在此基础上，按照自己的心愿改变梦境，完成自己的心愿，改变事物信息，即变梦为真，反复修持，即可达到搬运、穿墙透壁、呼风唤雨、拨云见日等。

以搬运法为例，首先确定搬运目标，然后按照梦观成就法进入睡眠定（超觉状态），将事物周围环境在此状态中以梦境显示出来。然后在梦中改变梦境，将搬运的目标搬到所要搬的位置。这时就由超觉状态回到清醒状态，所搬运的目标就会改变位置。当然这需要不断地进行修持。

至于在梦中完成各种心愿，使各种心愿成为现实，也都是按照这种方法进行修持，就可以改变事物信息，使事物得到纠正，即所为“变梦成真”。

六、藏密瑜珈四大秘法

（一）息灾法

息除各种灾难、业障，或欲增长福慧，或祈证圣果，息除烦恼、恶业、重罪、鬼魅所著、恶星逼陵及各种灾难、官事、口舌是非等，当修此法。

修持此法，于每月初一至初八修持。于睡前观想一个白色圆坛，在白色圆坛中，本尊像面向南而坐，自己面向北而坐。自己的坐姿是双脚交叉，竖膝而坐。双臂交叉抱于双腿上，右臂和右腿在外，左臂和左腿在内。

观想本尊为白色，同时观想自己所献花果、饮食和自身的衣服也都是白色。

观想清楚后，即开始念诵本尊咒语，念诵时以慈心相应，念诵的声音清和调匀，声静自知，即在诵完本尊咒以

后，以清静匀和之声，念诵“梭哈”。

念满108遍以后，以最舒适的姿势入睡，进入睡眠定，于定中再以梦的形式显现出此观想的境界，然后于此境界中依法修持，即可成就此法，息除各种灾难和不祥。

（二）增益法

为求加官进爵，增长寿命，求得福德、聪明、智慧，眷属势力，钱财丰盛，五谷丰收，及求伏藏珠宝、仙药；求五通（即天眼通、天耳通、他心通，宿命通、神变通五种特异功能）等，当修此法。

修持此法，于每月初九至十五日修持。于睡前观想黄色方坛，将本尊、供具和自己都观想在黄色方坛之中，本尊像面向西方，自己面向东方，跏趺（双盘）而坐。

观想本尊为黄色，同时自己所献花果饮食以及自己的衣服都是黄色。

观想清楚后，开始念诵本尊咒语，念时以喜悦心相应。不大不小，调喋捷利，句末喜利，在本尊咒的句末，紧称“吽”字。

念满108遍以后，以最合适的姿势入睡，进入睡眠定，于定中现此观想的境界，于此境界中依法修持，从初九修至十五，就可成就此法，给自己带来无限益处。以后如欲增益某种事情，即可修持此法以成就。

（三）敬爱法

为求一切圣贤加护，天龙八部，护法空行欢喜，以及为求说法辨才（演说各种法及辩论时口才）说话的声音清雅、

闻者喜悦，及一切人尊敬、爱护、乐于亲近、冤家和顺等，当修此法。

修持此法，于每月十六日至二十三日修持。于睡前观想一个红色半月形坛。将本尊、供具和自己都观想在红色半月坛中，本尊像面向东，自己面向西方。一腿竖膝，一腿盘屈而坐。

观想本尊为红色，同时观想自己所献花果供品和自己的衣服都是红色。

观想清楚以后，开始念诵本尊咒语，念时以喜怒心相应，紧捷旋利，声固外闻，句末震啸喜怒，连称"呙、呙"字。

念满 108 遍以后，以最舒适的姿势入睡，进入睡眠定，将观想的境界于定中显现出来，在此境界中依法修持。从十六至二十三日，即可成就此法，令人天敬爱。

（四）降伏法

降伏一切恶魔鬼神，外道邪魔，毒虫猛兽，一切怨敌以及一切损害有情众生的恶毒者，当修此法。如果用此法加害善良之人，达到自己不正当的目的，按照佛经所讲，不但无益，反而自招其害，望修者慎之。

修持此法，于每月二十四日至月末修持。于睡前观想黑色三角坛，将本尊，供品和自己都观想在黑色三角坛当中，本尊面向北，自己面向南。

观想本尊为黑色，同时观想自己所献花果饮食，以及自己的衣服都是黑色，自己作蹲踞坐，左脚压右脚。

观想清楚以后，开始念诵本尊咒语，念时以忿怒心相

应。声音愤怒有如风暴，声畏远闻，于句末倍加愤怒，加诵"吽、拍"。

念诵 108 遍以后，以最舒适的姿势入睡，进入睡眠定，于定中现此观想之境界，并依法修持。从二十四日起修至月末，即可成就此法，降伏一切怨敌恶神。

七、提高法

(一) 请师入梦法

请师入梦法是梦观成就法中特有的一个秘传功法，通过修练，可使自己与上师信息相通，使上师的灵力和法流——法身，进入自己的梦中，从而获得甚深的加持，在藏密传统的传承当中，此法一般只传门内弟子。

此法最重要的一点，就是要心诚，要有一种虔诚、恭敬的心情，通常讲以心印心，只有这样，才能迅速沟通信息，获得加持。

功法：

1、双手虚心合掌，置于胸前。观想上师坐在自己对面空中的莲花上。

观想上师的眉心发出一道白光，照射自己的眉心，自己全身变成白色。同时默念"嗡"字，手印轻触眉心。然后将白光收入到自己的眉心之内。自己获得上师"身"的灌顶和加持。

观想上师的喉轮发出一道红光，照射自己的喉轮，自己全身变成红色，同时默念"啊"字，手印轻触喉轮。然后将红光收入自己的喉轮，自己获得上师"语"的加持。

观想上师的心轮发出一道蓝光，照射自己的心轮，自己全身变成蓝色，同时发"吽"音，手印轻触心轮（膻中穴），然后将蓝光收入到自己的心轮之中。自己获得上师"意"的灌顶、加持。

再同时观想上师的眉心、喉轮、心轮分别发出白、红、蓝三种光，同时照身自己的眉心、喉轮、心轮，自己获得上师"密"的灌顶、加持。

2、手印再上升到额前，轻触眉心，然后散印。手在脐下结法界定印，即左手在下、右手在上，双掌掌心向上，大拇指相对，观想上师化为一白色明点从头顶进入自己体内，自己变成上师的形象，与上师无二无别坐在莲花之上，然后念诵上师加持咒：嗡，南无图丹·班玛华丹、娑哈。共念诵21遍。

3、然后躺下入睡，睡时观想自己为上师的形象，躺在莲花之上。

如此即可与上师的信息相通，获得上师的秘密加持，上师的法身便可进入你的梦中，或是指导你练功，为你解答各种问题；或是为你治疗疾病；或为你消除各种灾难；可为你灌顶、加持；或者是梦中有难以言喻的感受……都证明你与上师的信息沟通了。如此便可迅速达到增功激能、祛病转运、强身的功效。

在修持本法时，有以下四个要点：

①想本尊就是上师，上师就是本尊，上师、本尊与大日如来（昆卢遮那佛）三位一体、无二无别，这样可获得更大的加持力。

②虚心合掌时，双手的大拇指要按在无名指的指根处，掌心虚空，双手十合，整个手印成一个塔形，这个手印有特

殊的含义，表示虚心、恭敬，又表示佛法所说的空相，以无上的般若智慧断除无明。手印的十指，外对宇宙的十方，内对人体五脏六腑，接收宇宙能量和信息，使宇宙的地、水、火、风、空五大与人体的地、水、火、风、空五大相应，天人合一。

③在请师入梦法当中，颜色至关重要，在密法当中每种颜色都有着特定的意义。

如果是请师为自己的作息灾法，如治病、息灭各种灾难等，应将上师观想为白色。

如果是为作增益法，请上师为自己灌顶、加持，或指导自己练功，或提高自己的功能、功力，或快速成就某一密法，或为求财、事业发达、婚姻如意等，就将上师观想成金黄色。

如果是为作敬爱法，使自己人缘和美，使他人都尊敬、拥护、爱戴自己，增加权威，则应将上师观想为红色。

如果是作降伏法，除去各种不良信息，降伏怨敌，则应将上师观想成黑色。

以上可参照"藏密瑜珈四大秘法"一节。

④在每次请师之前，应将上师观想在面前空中，虚心合掌，诚心祈请：祈请上师入梦，为弟子×××作××事。

共诵七遍，口心相应，口中念诵七次，心中也祈请七次，然后再依法请师。

（二）瑜珈八法（动功）

瑜珈八法是藏密梦观成就法中的一套动功。瑜珈即是相应，久练此功，可使身心相应，人与宇宙相应，天人合一，

开通百脉，培养自身的浩然正气，达祛病、强身、增功、激能的巨大功效。

本套瑜珈八法，全部在床上进行训练。

第一节　三密加持

姿势：采用坐姿，双盘、单盘、散盘均可，全身放松，上体正直。

1、身密加持——嗡

双手于胸前结莲花印，即双手合掌，掌根、拇指、小指相贴，余指散开，有如八叶莲花。

然后双手散印划弧举到头顶上方合十，观想宇宙中充满了白色元气，如白雪般洁白。

双手结"嗡"字手印，即双手合掌，中指交叉放倒，余指伸直，

发"嗡"音，手印下落，同时观想宇宙中白色元气，从头顶百会进入顶轮，并充满顶轮。手印轻触眉心，然后离开观眉心轮白色越来越亮，越来越纯，同时数发"嗡"音，声振顶轮，并和宇宙产生共振。声音可大可小，随方便而定。

2、口密加持—啊

双手散印，向外划一弧形，于胸前结莲花印。

然后散印划弧举至头顶上方合十，观想宇宙中充满红色元气，红如雪中红莲。

双手结"啊"字手印，即双手合掌，食指、无名指交叉放倒，余指伸直。

发"啊"音，手印下落至喉轮，同时观想宇宙中红色光明随手印一起下落，由头顶入中脉至喉轮，手印轻触喉轮，然后离开。观宇宙中红色元气进入喉轮，喉轮越来越红，越来

越亮、越来越纯，同时数发"啊"音，使喉轮和宇宙共振。

3、意密加持——吽

双手散印，划一弧形，于胸前结莲花印。

然后散印划弧由胸前举至头顶上方合十，观想宇宙中充满蓝色元气，如湛蓝之天空。

双手结"吽"字手印，即双手合掌，食指、中指、无名指交叉放倒，余指伸直。

发"吽"音，手印下落至心轮，同时观想宇宙中蓝色元气由头顶入中脉至心轮，手印轻触心轮、然后离开，观心轮越来越蓝、越来越亮，同时数发"吽"音，和宇宙产生共振。

以上三密加持毕，双手散印，由内向外划一弧形，于胸前结莲花印，再散印。

在藏密瑜珈中：

嗡为天部音，可调取宇宙原始生命能量，嗡声的频率遍满宇宙，过去、现在和未来的一切都是"嗡"，超越时间、空间和因果作用，遍一切处都是嗡。嗡又代表藏密瑜伽所有的信息中"身"的功德能量，结印、发声，观想能量进入并充满顶轮，可使自己获得藏密所有信息能量的加持，使自己的身与藏密瑜珈无数历代祖师的"身"的信息相应，净化身体，获金刚身。

啊为人部音，为一切声音之母，开辟万有生命能量。又代表藏密瑜伽历代祖师的"口"之功德能量，结印、诵咒（发声）、三密相应，加持喉轮，可获得藏密历代祖师"语"的加持，使自己的口与藏密历代祖师的口相应，净化语业，获金刚语。

吽为地部音，开发宇宙万有生命所潜藏的能量，代表藏密历代祖师之"意"的功德与能量，三密相应，加持心轮，可

获得藏密历代祖师"意"的加持，使自己的意与藏密历代祖师之意相应，净化心灵，获金刚心。

嗡、啊、吽，可净化自己的身体；

嗡、啊、吽，可净化自己的语言；

嗡、啊、吽，可净化自己的心灵；

嗡、啊、吽，可祛病、长寿、增乔、开慧；

嗡、啊、吽，可天、地、人合一；

嗡、啊、吽，三字总持，三字大光明之音声。

第二节　聚集灵能

姿势：同第一节。

双手结火球印，即双手五指张开，十指尖相接成球形，把双手大拇指点在肚脐上，其余手指自然放在下丹田外。

意念观想自己脐下四指处的红色生法宫（下丹田）。

每次吸气，心里默念"嗡——啊——吽"，每次呼气，用自己刚刚能听得到的声音念"嗡——啊——吽"念诵"嗡、啊、吽"，都要感觉到这声音从头到脚在自己全身回响，要感觉到这平和、安祥的语音在大地与天空产生共振，在宇宙中回响、共鸣。

同时观想宇宙中的五色元气，源源不断地聚集在自己的生法宫当中。

吸气时，舌尖轻抵上腭，把气自然吸入小腹（下丹田），小腹自然微微鼓起，从内心深处默发"嗡、啊、吽"。呼气时，气自然呼出，一口气有多长，便发多长的"嗡、啊、吽"，气尽而止，注意不要勉强，呼气时，小腹自然凹下去，呼吸要自然，作到深、长、细、匀，如此一呼一吸，绵绵密密，"嗡、啊、吽"之声不断，共作 5～15 分钟。

"嗡啊吽"，又叫三字总持，总括一切发音。

先练上一节三密加持，再练此节，即增强了人体顶、喉、心三轮的功能，又聚集了生法宫能量，为进一步开发人体潜能，提供了源源不断的能源。

双手大指对准脐部，余指照气海。脐又称神阙，意为神所居住之宫殿。气海，意为元气之海，内部为丹田，藏密称为生法宫，意为诸法生起之宫，这两处为人体的重要穴位。人体十指，外通宇宙，内接人体五脏六腑和四肢百骸，结印置于此处，念动音频，可使宇宙能量源源不断进入生法宫，壮大生法宫的灵能。

第三节　神龙翻雾

跪坐姿。双膝跪地，左大脚趾压右大脚趾。臀部坐在两脚上，两膝并拢。双手手心向下放在双膝上。

1、双手于胸前合掌。吸气，从胸前上举至头顶，臀部不要抬起，把上体挺直，脊椎一节一节拉直。呼气，双手分开，掌心向下放在体前床上。上体前俯，头部触床面。注意臀部不要抬起。手臂尽力向前伸，将脊柱尽力拉开。

2、吸气起身，双手贴床面略向前移，双手臂伸直，将上体支起，头尽力后仰。双腿伸直贴床不动。

3、略呼一口气。吸气。上体左转，眼从左侧向后看自己的右脚跟，呼气还原。吸气，上体右转，眼从右侧向后看自己的左脚跟。呼气还原。

4、吸气，双手推床，臂部向后，带动身体向后，臂部坐于双脚上，双手放于膝上，恢复预备势。

共作 7 次。

此节是全身性运动，使人体的大小关节、四肢百骸、骨

骼肌肉都得到锻炼，利于气入中脉，打通三脉七轮，特别是对人体中枢神经和内脏器官是一个很好的锻炼。

第四节　灵猫伸展

1、双掌双膝着床，似爬行之姿势。吸气，头向上仰，腰椎下塌成凹形。呼气，头尽力下低，小腹收缩，脊背、腰椎向上拱起似猫之弓腰。反复7次。

2、腰背放平，腰部放松，以尾闾带动身体，臀部向左右摆动。左右各7次。

第五节　神龙摆尾

身体仰卧，双手手心向下置于身体两侧。

吸气，屈膝上提，收腹，使膝提升至胸部。

呼气，头向左转，双膝向右落下，使右腿外侧着床，整个动作使身体扭曲。

吸气，头转向前面朝前，双膝收至胸前。呼气，双腿伸直放平。

此为右势，左势动作相同，姿势相反。左右各作7次。

第六节　灵猫洗脸

坐姿。

双掌搓热，十指成虎爪形，以指尖由前向后梳头7次。

由下往上按摩脸部7次。

双手按摩耳轮7次。

双手捂耳，双手食指在中指指背上弹动叩击后脑（鸣天鼓7次）。

第七节　灵元归真

双掌按摩两腰肾俞穴 36 次。

左手心贴于命门，右掌心贴于丹田。叩齿 36 次。

舌头在口腔内搅动（赤龙搅海）36 次。将口内的津液分三口咽入下丹田（吞津），吞下时如吞食物状，要汩汩有声。

双手握金刚拳，轮番捶打命门和丹田 36 次，捶时鼻喷气。

第八节　护持菩提

藏密将精气作为白菩提。本法放在瑜伽八法中的最后一节，可进一步防止因精气充足而发生漏失的现象，并有还精补脑的作用。

1、盘坐。双手十指交叉俯置于体前床上。吸气入腹，然后闭气，上提肛门，收腹，有腹部紧贴后背的感觉，同时舌抵上腭。意念放松，头部缓慢向右、向左、向上各看一次。然后呼气放松。共作 7 次。

2、仰卧。双手手心向下置于两胯旁。吸气入腹，然后闭气，提肛，收腹，使臀部腾空，四肢着床，头部放松，缓慢向右、向左、向上各看一次。然后呼气，全身放松。共作 7 次。

（三）睡梦疗法

睡梦法，是梦观成就法特有的医疗功法，不但可以给自己治疗疾病，而且还可以提高自己的功力，掌握为别人治病的技术与能力。分为吽字明点疗法和请师疗法两部。

第一部　吽字明点疗法

1、念诵祈祷文：祈请诸上师，入梦大加持，梦中除病

苦，身心皆安康。

2、大摊尸姿势，似躺在莲花之上。

观想无量诸佛菩萨云集，遍满空中。

自己对面空中现出一朵莲花，莲花上有"吽"字，"吽"字放出五色光明，充满宇宙，和诸佛菩萨的光明相应。诸佛菩萨也化为光明，和宇宙的光明、能量一起进入到"吽"字中。

"吽"字逐渐缩小，变成一颗白色明点，洁净明亮。

明点从头顶进自己体内，然后开始在周身游走。观想明点的光明具有无上神通威力，明点所到之处，光明照彻体内外，粉碎一切病灶，一切病气、毒素、烦恼、业障四散奔逃，从毛孔逃遁出体外，无影无踪。自己变得洁净透明，身心安乐，舒适、愉悦。

观想明点按以下的顺序在体内游走（每个部位5秒左右）：头部-颈部-右肩-右大臂-右小臂-右手掌指-右小臂-右大臂-右肩-颈部。

左肩-左大臂-左小臂-左手掌指-左小臂-左大臂-左肩-颈部。

前胸-右胸-左胸-前胸-胃部-右腹-胃部-左腹-胃部-小腹-右小腹-左小腹-丹田。

右大腿-右膝-右小腿-右脚腕-右脚掌趾-右脚腕-右小腿-右大腿-丹田。

左大腿-左膝-左小腿-左脚腕-左脚掌趾-左脚腕-左小腿-左大腿-丹田。

明点在运行时，可在有病的地方多停留一会，在病灶处旋转放光。

如果病症较少、较单一，可观想明点进入体内已直接进入病灶处，最后再到下丹田处。

明点回到下丹田处以后，再观想明点还原成"吽"字，逐渐放大，和自己融为一体，自己变为"吽"字，百邪不侵，躺在莲花之上，犹如婴儿躺在摇篮之中，自己就像透明的光态，各种物体可以随意穿过自己身体，而自己不受伤害。用身体体会宇宙间的各种信息能量、光、声、电、磁、波，自己和宇宙产生共振，天人相应，如此观想，自然入睡。

收功：将宇宙间各种光明信息能量收入自身。吽字再逐渐由四周向下丹田处缩小，在下丹田处缩小成一颗白色透明的明点。十指交叉置于小腹，静卧三分钟。

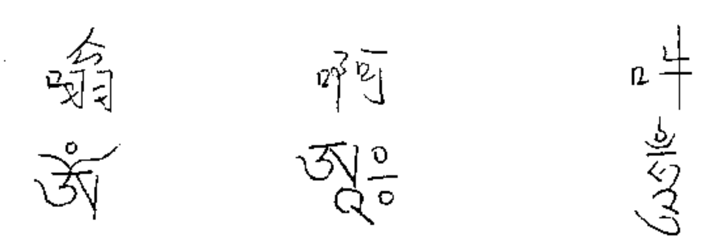
第二部　请师疗法

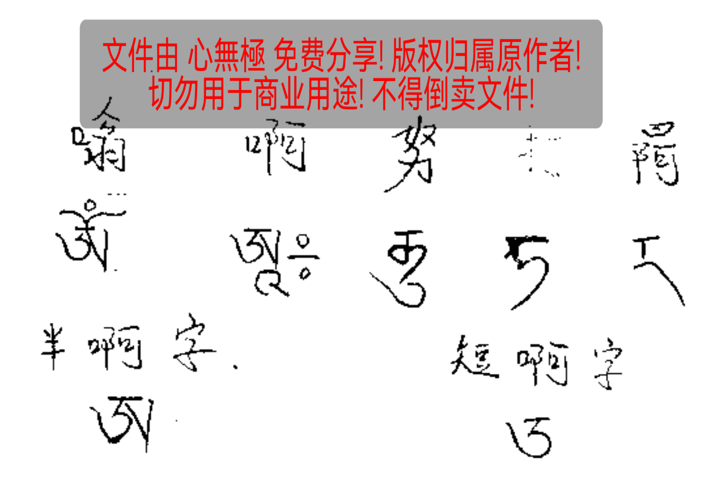
1、念诵祈请文：祈请诸上师，入梦大加持，梦中除病苦，身心皆安康。

2、自然仰卧。睡前先用手掌轻轻按摩病灶 36 次。然后一手轻轻点按病灶 36 次。再用空心掌轻轻拍打病灶 36 次。然后再按请师入梦法入睡。于睡梦中可得到上师加持，为自己治疗疾病。

附：汉藏语对应字表

注：本教材汉语印刷，其中功理功法的某些用字的藏语写法如下，希学员在学习、修持中碰到时对应参照，特别是观想字意时，更应以藏语写法为准。





辅　导

一、功法理论综述

藏密梦观成就法的核心内容是修梦大法，即入梦法→观梦法→忆梦法→净梦法→变梦法→睡眠光明定，一步一步修练，一层一层深入。

入梦法是修梦大法的第一步。修梦，首先要能够作梦，即在入睡过程中要有梦境出现。许多人说自己睡觉从来不作梦，一睡睡到天亮，什么梦也没有。其实，每个人在睡眠当中，在正相睡眠和异相睡眠交替过程中，当处于异相睡眠时，都会有梦境出现，所以，梦是每个人都有的，不作梦的人是不存在的。在佛家来讲，就是因为前世或今世的无记业重，使梦境不清晰，感觉不到自己作过梦，通常就说这类人不作梦。入梦法就是为这类人准备的，通过训练，使他可以感到自己作过梦，为进修下一步打好基础。到了可以经常感到自己作梦的程度，这一步就可以不练，进修下一步→观梦法。

观梦法是修梦大法的第二步，也是整个修梦大法的最关键的一步，是很重要的一个环节。观梦法，就是要做到梦中知梦，即正在作梦的同时，头脑和心灵保持高度的清醒和和警觉，清楚知道自己正在作梦，并将梦境观看得清清楚楚，为以后修练净化梦境和转变梦境打下坚实的基础。有些人虽然有梦，但梦境很杂乱或者很模糊，这些人也应加强观梦法的训练。在修练过程中，应在观梦法上多下些功夫，把观梦法当作一个重点内容来修。

忆梦法是修梦大法的第三步内容。在修练过程中，忆梦法可以和入梦法与观梦法同时修。即白天和入睡前修练入梦法和观梦法，早起后修练忆梦法。忆梦法，就是要将睡时所出现的梦境完全、清楚地回忆出来。拿观梦预测来讲，梦中出现预测结果，但醒后忘记了，仍然达不到目的，所以，忆梦法也是相当关键的一步内容。在修练时，应将忆梦法当作是每天的必修内容。以后，先练一遍忆梦法，将睡中的梦境快速地回忆一遍，如果有条件，可写梦的日记，把特别清晰或重复出现的梦境记录下来，这样进行练习，过一段时间，很快会发现你自己的梦非常有价值，而且也会提高自己修练的兴趣。

在以上三步内容中，每天白天可以随时随地多念梦观成就法的咒语（即入梦法的咒语），并把自己所做的一切都当成是梦境，抽十分钟左右的时间，练几遍入梦法之一——莲花咒轮法。晚睡前练习观梦法（红白明点法），再接练入梦法之二——融空法，然后入睡，早晨起来之后，练习忆梦法。这样练习，就不会每天花费许多时间来专门练习，又省时又方便，很适合现代人修练。用不了多长时间，就可以有很大进步，达到功法的要求，进入一新的境界，这时，就可

以修练下一步净梦法。

净梦法就是净化梦境。当认知梦的特征以后，就可以通过修练，将梦境完全净化掉，使修梦大法进入到一个崭新的层次，到了这一个层次，除了有预示性的梦之外，一般是无梦的，而且可以有意识地控制自己作梦或不作梦。有梦出现，往往是具有预示性的，且可保持觉醒，能够梦中知梦。

变梦法即转变梦境修练法。在熟练掌握前面的修练，能够达到梦中知梦的层次以后，就可以进行变梦法的修练。变梦法实际上是一种力的训练，也就是法眼通的修练方法。一般情况下，运用变梦法转变梦境，将恶梦或预示将来有灾难或不好的情况发生，就可于梦中加以改变，就可大灾化小，小灾化无，往往可以收到改变命运的奇效。在实践中，多次证明了这一功法的殊胜效果。

睡眠定是修梦大法的第六步，也是最后一步。可以说，前面的一切修法，都是围绕睡眠定而修的，认知梦的特性，就可以在睡中除掉幻想，而进入禅定的高级意识状态——超觉状态，此即除幻入定——入于睡眠光明定中，在睡中显现自性的光明。修练功深，就可以迅速由意识的清醒状态进入超觉状态，即瞬间入定，如于定中成办各种事情，或预测、或转变梦境，就称为凭空入梦。又可以迅速由超觉状态回到清醒状态，佛家将此境界称为“狮子奋迅三昧”，意即像一头雄狮一样，迅捷地前进、后退，迅速地入定、出定。睡眠定才是修法的根本目的，于睡中显现自性的光明，才是梦观成就法——藏密睡功的最终目标和最高境界。

二、功法修持指导

（一）关于睡姿修习中的培元卧

观想气由左右二脉进入生法宫。藏密的左右二脉通左右两鼻孔，上行入脑，夹中脉下行，至脐下四指处的生法宫处汇合。生法宫即是下丹田的位置。所以，在练习中，直接由鼻孔吸气入小腹，气就会自然左右二脉至生法宫。

（二）关于加行功法中的本尊法

如果修习过藏密功法中的本尊法，直接观想自己所修的本尊即可。如没有修过本尊法，则念诵观音菩萨的六字真言一百零八遍，同时观想自己为观音菩萨即可。观音六字真言：嗡、嘛、呢、叭、哢、吽，此声音频率与宇宙频率共振，接收宇宙信息能量。

（三）关于入梦法之莲花咒轮法

莲花咒轮法是观想喉轮四叶莲花，并念诵咒语。喉部神经丛是控制梦境的，修持喉轮，可激发喉轮中静止的灵力，刺激喉轮神经丛，使人产生梦境。

修入梦法时所念诵、观想的咒语，是藏密梦观成就法的五字真言。念诵此真言，可以提高功效，接收信息，使梦清晰，所以，平时也应多持诵此咒语。对于事务繁忙的现代人，没时间修太多的法，可随时持诵此真言，使真言的音声频率和宇宙的频率共振，久之也可达到一定的功效，这是梦观成就法的最简要的修法。

观想四叶莲花和莲台，代表宇宙的五方，共有五种颜色，代表组成宇宙和人体的地、水、火、风、空五大。

本法中提到之宝瓶气，只由鼻吸满一口气，将气闭在下

丹田处即可。闭气时间长短视自己的情况而定，不要太勉强。同时集中心念，观想喉轮中的"嗡"字，并默发"嗡"音，可反复观想数次。

（四）关于入梦法之融空法

将上师观想在喉轮，可于梦中获得上师的加持。观想宇宙中的一切山河大地及所有众生等等，尽数融于自己身中，可吸收宇宙中各种事物的信息与能量，众生融入自己身中，可使众生与自己同修同证，培养自己的慈悲心和菩提心。

自己再融入上师身中，可进一步与上师的信息沟通，获得上师加持。

上师融入于吽字，即为大相应法，天人合一。因吽字总集诸佛之无量功德，代表五方五佛五智本体。

最精要的部分是观吽字融空法。

涅盘道大手印（相当于大圆满法）其中的五智瑜伽观空法即是观此五色吽字在面前，渐次融入，最后融空，是密法的无上心要，可清静身心，转化四大，祛病，无烦恼，长乐长寿，且能获得中阴成就，能预知时至，诸根愉悦，正念分明，吉祥往生。

吽字为总持，由上至下分别代表中央昆卢遮那佛即法身佛大日如来，转贪烦恼为法界体性智；东方不动尊佛，转嗔烦恼为大圆镜智；南方宝生佛，转疾烦恼为平等性智；西方阿弥陀佛，转慢烦恼为平等性智；北方不空成就佛，转疑烦恼为成所性智。如此转三毒五烦恼为五智慧。

吽字由下往上渐次融入，最后融空，有如彩虹消失长空之中，则由有到空，进入一种永恒的空性之中。对于杂念

多，不能入静者来说，本法又是一个很好的入静法，会进入一种空明的境界，证到乐、明、无念的境界之中，证到色空不二之真如自性，达常、乐、我、净的圆满涅盘（即得圆满，灭过失）。

（五）有关观梦法之红白明点修持法

生法宫的红明点为阴，顶轮白明点为阳。人降生以后，从父亲处得到的先天灵力和元气——即白菩提，又称父精，居留在顶轮，从母亲处得到的先天灵力的元气——即红菩提，又称母血，居留在生法宫处。观想两个明点汇合，并化成甘露，灌满周身各处，为阴阳结合，父精母血结合，可使灵能流注全身，充盈各处，并可开发先天潜能、有脱胎换骨之妙。

红白明点于心轮处旋转，心轮主人体神通和接收宇宙间的信息，此法可进一步开发心轮功能，并接收宇宙间各种事物的信息，为以后训练睡功的神通开发法作好准备。

最后二明点停于喉轮，激发喉轮灵气，产生梦境，在梦中对接收到的信息进行筛选、分析判断，提高梦的质量。这一切，都是在自动进行的。

红色短阿字代表母血，白色吽字代表父精，这其中又有念咒语音频的奥妙。

（六）忆梦法之九节佛风和宝瓶气

修过藏密九节佛风和宝瓶气的，可依法修持。如没有修过，则按以下方法修持：

1、吐故纳新。由鼻吸入清新空气、把气吸满。然后开

口吐出体内浊气，把气吐尽。如此反复深呼吸数次。

2、练习闭气。吸气入下丹田，然后闭气，闭气时，意念集中在下丹田处。闭气时间长短应量力而行。至不能闭气时，再用口把气吐出。

3、深呼吸。鼻吸鼻呼，呼吸尽量作到深、长、细、匀，目的是为了将心静下来。

（七）有关练功反应

在练功的过程中，由于功力的提高，身体相应也会出现各种各样的反应，是正常的现象，不要紧张，也不要故意追求，应顺其自然。这里谈一下排病反应。

有些学员在练功中，会出现打嗝、放屁（矢气增多），短期腹泻，病情暂时加重，困倦、嗜睡等反应。一般来讲，练一段时间以后，会出现病情好转的情况。紧接着就会出现排病反应，表现为病情加重，或旧疾复发，或潜在的疾病发出来，这时，应继续练功，就会显著好转，直至痊愈。

（八）有关功能开发与幻觉

由于梦观成就法和神通预测法开发功能迅速，而在出现功能的同时，会相伴出现一系列的幻觉。因此，在此时应正确对待这些反应。处理正确，功能很快就会开发出来；处理不妥，就会前功尽弃，甚至出现偏差，因此，对此现象不可轻视。

在练功中看到各种图象，或看到仙佛，有些人就把这些称为功能开发，对不对？有一定道理，但不完全正确。出现这种现象，只表明你有眼通的慧根，但还不是眼通，只是眼

通的入门。人体练功，气机增强，刺激人的感觉神经，就会出现一些幻觉，比如刺激视觉神经，就会出现光明图象；刺激听觉神经，就会听到各种声音等等。这样，气机影响人体的神经、意识，就会引起各种的幻象，由于第六意识的潜在功能——潜意识和由于第八识——藏识的原因，就会出现各种幻觉，甚至亦幻亦真，这里面含有信息，过去的、现在的、未来的信息，都在里面。所以有些人在这时候预测很准，有时候又一点都不灵，就是这个原因，分不清真与假，或者说是蒙上了一层假象，看不透。这时，就相当人体意识四种状态中的作梦状态，睡觉作梦，都知是梦，然而练功中出现梦境（幻觉），却当作真实。实际上你是白日作梦呢。

在佛家，把这些幻觉称为魔障，即是指定中的各种幻觉和身心的各种病态变化。一般认为，能破坏、扰乱、障碍修持的人，并使其误入歧途的东西，都称为魔，魔有五种：1、烦恼魔；2、阴魔（指"五阴"即身心）；3、死魔；4、天魔（一种专门防害修持者的"六欲天"魔王）；5、鬼神魔。

那么如何消除这些幻觉呢，可以念诵咒语，我们在修持时，可以对着幻觉念诵"吽吽呸"，幻觉就可以消失。

佛法中，有一种观心的方法，是一种非常有效的方法。观即观察，一切的幻觉，不论何种形象，或使自己欢喜、或恐怖，或看见佛菩萨，都是定中在意识当中所现起的幻觉，并非实有，绝不可当真，不为其所动，如此观察，则幻境自灭。《起信论》说："当念唯心，境界则灭，终不为恼。"意思是说一切都是心念所变化产生的，有此想法，则幻象自会消灭，即谓"魔由心生，亦由心灭"。

修持者应有一种坦然的态度，应有一身的浩然正气，"正气内存，邪不可干"，纠正自己的身心，端正思想，则自会

百邪不侵。见到各种幻境不应执着，好的境相，不生欢喜，见到不好的境相，心不恼怒，不好不坏的境相，不去区别，如此，幻象自会消除。"见怪不怪，其怪自败"就是这个道理。

如此进一步修练，则会消除幻境，进入甚深的定境——超觉状态，开发出本具的潜能。

广东省气功科学研究协会藏密无上瑜伽功研究会
通讯地址：广州市署前路邮局 9218 信箱
邮　　编：510080

[General Information]
书名=藏密无上瑜加　藏密梦观成就法——藏密睡功
作者=张伟杰（图丹・班玛华丹）
页数=59
SS号=0
出版日期=